



BỔ SUNG ACID FOLIC TRONG THỜI KỲ MANG THAI

Dinh dưỡng đóng vai trò rất quan trọng cho sức khỏe phụ nữ trong suốt thời gian mang thai, sinh đẻ và cho con bú. Nhiều nghiên cứu đã chứng minh rằng dinh dưỡng trong các giai đoạn này không những là yếu tố quyết định cho sức khỏe bà mẹ mà còn cho sự hình thành, phát triển thai và cả sự tăng trưởng của trẻ nhỏ, sức khỏe của trẻ khi trưởng thành.

Thiếu hụt dinh dưỡng trong quá trình mang thai có thể làm tăng nguy cơ bị tai biến sản khoa và sinh non/nhẹ cân. Đặc biệt, sự thiếu hụt một số vi chất dinh dưỡng trong khẩu phần ăn khi mang thai như *acid folic*, iod có thể dẫn đến dị tật ống thần kinh hoặc các tật thiếu năng trí tuệ.

Tổng quan về acid folic:

Acid folic (hay còn gọi là vitamin B9), là một loại vitamin tan trong nước đóng vai trò quan trọng trong các phản ứng vận chuyển carbon khi chuyển hóa acid nucleic và các amino acid. Tham gia vào quá trình phát triển và phân chia tất cả các loại tế bào của người, động vật, thực vật và vi khuẩn. Acid folic có mặt trong nhiều loại thực phẩm và là một thành phần tham gia vào quá trình tạo máu.

Nguy cơ dị tật ống thần kinh do thiếu hụt acid folic:

Phụ nữ có thai thường dễ bị thiếu acid folic. Một điều tra của Viện Dinh dưỡng cho thấy có tới 63% phụ nữ có mức folat hồng cầu thấp. Thiếu acid folic không chỉ gây thiếu máu hồng cầu to mà còn có thể gây những dị tật ống thần kinh của thai nhi

(Thiếu hụt acid folic, sẽ làm suy giảm quá trình tổng hợp nucleotid và ảnh hưởng đến chức năng sao chép của DNA, RNA và làm khiếm khuyết ống thần kinh), nguy cơ sảy thai cao, sinh non, sinh con nhẹ cân.

Can thiệp cung cấp đủ acid folic cho mẹ trước và trong thời gian mang thai sẽ làm giảm được khoảng 50% khuyết tật này ở trẻ.

Nguồn cung cấp acid folic:

Nguồn cung cấp acid folic có khả năng được cung cấp từ nhiều loại thực phẩm khác nhau thông qua chế độ ăn uống; có nhiều trong các trái cây, rau xanh, nấm rơm, mầm lúa mì, đậu đỗ, các loại hạt, trứng, các sản phẩm từ sữa,... nhưng trong khẩu phần thường không đủ, vì vậy người mẹ cần được bổ sung khi mang thai.

Thời gian cần bổ sung acid folic:

Màng thần kinh được hình thành và đóng lại sớm trong vòng 26 đến 28 ngày sau thụ tinh. Do đó, thời gian quan trọng để bổ sung acid folic là từ 1 tháng trước khi thụ thai và 2-3 tháng đầu của thai kỳ. Nên uống acid folic đều đặn hàng ngày kể từ khi phát hiện có thai cho đến sau khi sinh 1 tháng.

Nhu cầu khuyến nghị Folate ($\mu\text{g}/\text{ngày}$):

Nhóm tuổi	Nhu cầu khuyến nghị ($\mu\text{g}/\text{ngày}$)
Phụ nữ có thai	600
Bà mẹ cho con bú	500

Tài liệu tham khảo:

1. *Hướng dẫn Quốc gia về dinh dưỡng cho phụ nữ có thai và bà mẹ cho con bú 2017.*
2. *Hướng dẫn Quốc gia về các dịch vụ chăm sóc sức khỏe sinh sản 2016.*
3. *US Preventive Services Task Force. Folic Acid Supplementation to Prevent Neural Tube Defects. JAMA. 2023;330(5):454–459. doi:10.1001/jama.2023.12876*

<https://benhvienphusanhanoi.vn/thong-tin-thuoc/thong-tin-thuoc-ban-tin-duoc-lam-sang-so-5-nam-2024-352976.html>

